Appareil de massage musculaire Butterfly



Mode d´emploi

Merci d´avoir choisi le pad de massage Papillon.

But de son utilisation:

Remodelage de la silhouette
Musculation
Condition physique

Ne pas utiliser le pad de massage Papillon dans les cas suivants:

- Malade du cancer
- Pendant la grossesse
- Juste après un accouchement
- Epilepsie
- Varices
- Cicatrisation d´une plaie
- Le premier jour des règles, ne pas poser sur le ventre

En cas d´hésitation, consulter un médecin ou un physiotherapeute.

Le pad de massage Papillon n´est à utiliser que pour le remodelage de la silhouette, pour se muscler ou pour retrouver une bonne condition physique.

Comment fonctionne le pad?

A l´aide d´impulsions électriques, vos muscles se contractent et sont donc sollicités. De petite taille, vous pouvez l´utiliser discrètement et partout

Appuyer sur le bouton/touche ON/INC pour allumer l´appareil. Les voyants s´allument sans interruptions. A partir de cet instant, vous pouvez choisir avec l´aide de la touche PROGRAMME un des six programme d´entraînement.

A chaque fois que vous appuyez sur cette touche, le degré d´intensivité du programme s´augmente de 1. L´ordinateur s´éteint à la dernière marche. Il n´y a plus de voyants lumineux.

Mise en marche :

- Ouvrez avec précaution la boite à batterie en la tirant vers le bas. Mettez les batteries en respectant les pôles + et -.
- Le Butterfly Pad ne fonctionne pas si vous étés habillés.
- Placez le Butterfly à l´endroit que vous voulez entraînez. Nous vous conseillons de commencer par les muscles abdominaux. Placez l´appareil un peu au dessus du nombril.
- Allumez l´ordinateur avec la touche ON/INC. Les premières diodes restent allumer sans clignoter. Appuyez encore une fois sur la touche ON/INC pour voir apparaître une impulsion musculaire. Cette option vous permet enfin de choisir un programme d´entraînement en appuyant sur la touche Programme.
- Choisissez maintenant le programme que vous voulez exécuter avec la touche Programme.
- A partir de maintenant vous pouvez régler l´intensité d´exécution de votre programme d´entraînement en appuyant plusieurs fois sur la touche ON/INC. En augmentant l´intensité du programme, vous allez ressentir de petits picotements. Augmentez le niveau jusqu´à ce que les muscles commencent à s´étirer. Ce sentiment est agréable et relaxant. Choisissez le niveau d´intensité que vous souhaitez. Vous pouvez toujours augmenter le niveau d´entraînement. Le niveau le plus élevé est le niveau 10.

Fonctions automatiques du Butterfly Pad :
L´appareil est équipé d´une fonction automatique qui lui permet d´arrêter automatiquement un programme d´entraînement au bout de 10 minutes. La durée totale de l´entraînement est de 10 minutes même si vous changez le programme d´entraînement (sans éteindre l´appareil).

Que faire si vous ne sentez pas la concentration des muscles :
Pour une bonne contraction des muscles, il est conseillé de choisir soi même la partie du corps où placez l´appareil étant donné que chaque individu est différemment constitué. Augmentez le degré d´intensité jusqu´au niveau souhaité. Ne pas contracter les muscles mais tirez la bande avec précaution sur la peau pour activer la détente musculaire.

Conseils d´entraînement :
Nous vous conseillons d´adapter pendant les premières semaines vos muscles au contraction du Butterfly Fitness Pad. De même nous vous recommandons au maximum 1 – 2 fois par jour un entraînement de 10 minutes sans l´appareil Butterfly (avec une pause de 4 heures d´intervalle d´entraînement). Après cette adaptation, vous pouvez procéder à un entraînement musculaire Max. de 30 minutes et ceci au Max. 3 fois par jour. Il faut toute fois travailler avec votre propre condition physique.

Informations importantes :
Une utilisation à long terme peut entraîner des colorations des vantaux. Ceci est normal. Ne jamais les mettre dans une machine à laver !